**План-конспект урока по физической культуре для учащихся 7 класса**

**Тема**: Баскетбол

**Цель:** Закреплять ранее изученные двигательные умения в баскетболе в условиях, приближенных к соревновательным.

**Образовательные задачи:**

1. Закреплять ведение левой и правой рукой, передачи одной от плеча, двумя от груди и броски мяча в кольцо с ближнего расстояния.

2. Закреплять основные правила, нарушения(пробежка, двойное ведение, шаг с места, пронос мяча) игры в баскетбол.

**Оздоровительные задачи:**

1. Развивать быстроту, ловкость.

**Воспитательные задачи:**

1. Воспитывать взаимопонимание учащихся.

2. Воспитывать внимание.

3. Воспитывать чувство последовательности.

4. Воспитывать командный дух и соперничество.

 **Дата проведения:** 20.03.2014 г.

**Время и место проведения:** 40 минут, спортивный зал

**Количество учащихся:** \_\_\_\_\_\_24\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Ф. И. О проводящего:** Кокотеев Владислав Алексеевич

**Инвентарь и оборудование:** гимнастические скамейки,мячи баскетбольные и набивные

 (2-3 кг), кольца баскетбольные, конусы.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частные задачи | Содержание занятия | Дозировка нагрузки | Организационно-методические указания |
| **I. Подготовительная часть 15 минут** |
| Организовать и дисциплинировать учащихсяПодготовить организм детей к предстоящей работеРазмять основные группы мышц, разогреть организм учащихсяНа восстановление учащихсяРазвитие быстротыНа восстановление дыхания учащихсяНабрать безопасные интервал и дистанцию для дальнейшей работыПроведение данных упражнений с целью избежания травматизма и формирования навыка крепкого держания мяча ладонью-кистью при ведении, ловле и передаче мяча  | 1.Построение. Приветствие.2. Сообщение задач урока.3. Разновидности ходьбы:- на носках, руки вверх- перекатом с пятки на носок, руки за головой- на внешнем своде стопы, руки на поясе- на внутреннем своде стопы, руки вниз- в полном приседе, руки на коленях (гусиным шагом)- ходьба выпадами на каждый шаг- обычная ходьба без задания4. Разновидности бега:- лёгкий бег без задания- спиной вперёд- приставным шагом левым, правым боком- скрестным шагом левым, правым боком5. Обычная ходьба 6. Ускорения по отрезкам, с изменением направления7. Обычная ходьба без задания, упражнения на восстановление дыхания.8. Комплекс общих развивающих упражнений в движении по кругу:**I.** Повороты, наклоны, круговые вращения головы. И.п – руки на поясе.**II.** Рывки прямых рук вверх-вниз. И.п. - левая вверху, правая внизу1-2 – рывки, лев. вверху3-4 – рывки прав. вверху **III.** Рывки в стороны. И.п - р.р согнуты в локтях перед грудью1-2 – рывки в стороны, руки согнуты3-4 – рывки с поворотом влево, руки выпрямлены1-2 - рывки в стороны, руки согнуты3-4 – рывки с поворотом вправо, руки выпрямлены**IV.** Круговые вращения прямых рук в плечевых суставах. И.п – руки вверху1-2 – круг. вращения вперёд3-4 - назад**V.** Вращенияв кистевых суставах. И.п – руки в замок.**VI.** "Неудобная тележка". Упражнение выполняется в парах. И.п – один партнёр, принимает упор лёжа, и выполняет ходьбу на руках, а другой берёт его за ноги и толкает вперёд. Затем меняются. 9. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении10. Размыкание в стороны.11. Специально-подводящие упражнения на чувство мяча (чередование выполнения с набивными и баскетбольными мячами): а) перехват мяча р.р с круговыми вращениями вокруг корпуса тела (в левую, правую стороны)б) «Восьмёрка». Круговые вращения мяча между ног. в) перехват мяча внизу; и.п – полуприсед, широкая стойка, мяч внизу.г) ведение баскетбольного мяча сбоку на месте - левой и правой рукой по очередид) ведение мяча перед собой, с переводом ведения с левой на правую руку | 30сек30сек0,5-1 круг0,5 круга1 круг0,5 круга0,5круга0,5-1 круг0,25 круга3 круга1 круг2 круга2 круга1 круг1 раз1 круг15-20 сек4-6 раз4-6 раз4-6 раз10-12 раз0,5 круга30 сек10 сек20-30 сек20-30 сек20-30 сек20-30 сек20-30 сек | В одну шеренгу. Обратить внимание на быстроту и правильность построенияРуки прямые, ладони во внутрь.Локти развёрнуты, спина прямая.Спина прямая, смотреть вперёд.Держать дистанцию.Спина прямая, руки на колене В движении встряхнуть ногиСоблюдать дистанцию. Смотреть ч\з лев. плечо.На носках, руки на пояс. Руки в стороныПо одному, соблюдать дистанцию1-2 – руки вверх, вдох3-4 – руки вниз, выдохВыпоняем самостоятельно, глаза не закрывать.Рывки резче, руки прямые.Рывки резче, руки прямые.Вращения с максимальной амплитудой.Выполнение самостоятельно.Стараться не отпускатьноги партнёра.Через центр зала в колонну по два – «Марш»!**Индивидуальный подход к учащимся и исправление ошибок!**Держим крепко мяч.Смотреть вперёд.Темп меняем.Ведение одной рукой. |
| **II. Основная часть 20 минут** |
| Закрепление ранее изученного материалаОттачивание техники двигательных действий ранее пройденного материалаСовершенствовать правила (нарушения) игры | **Образовательные задачи:****1.** Закреплять ведение, передачи и броски мяча в кольцо с ближнего расстояния.**2.** Закреплять основные правила, нарушения игры в баскетбол.**Воспитательные задачи:****1.** Воспитывать взаимопонимание учащихся.**2.** Воспитывать внимание.**3.** Воспитывать чувство последовательности.**4.** Воспитывать командный дух и соперничество.**Оздоровительные задачи:****1.** Развивать быстроту, ловкость.1. Разделить учащихся на несколько равных по силам команд. Команды сидят на гимнастических скамейках.2. Проведение эстафет:**А**) ведение мяча левой рукой, правая за спиной - до фишки, оббежать фишку, обратно так же вернуться и передать эстафету следующему**Б**) ведение мяча правой рукой до фишки, оббежать фишку, обратно так же вернуться и передать эстафету следующему**В**) ведение мяча - змейкой, оббегая фишки поочерёдно левой и правой рукой, до баскетбольного кольца - бросок в кольцо (выполнять броски, до тех пор пока не попадешь; за каждое непопадание - учащийся выполняет одно приседание). Обратно так же выполнение ведения змейкой между фишками.**Г)** Команда расположена в и.п.- стоя. Капитан находится в 3-х метрах от своей команды, лицом к остальным ребятам. По сигналу, капитан начинает выполнять любые пройденные ранее передачи, каждому участнику, находящемуся в команде. Все остальные выполив - обратную передачу командиру, быстро встают в конец колонны. Капитан, приняв мяч, от последнего, разворачивается и бежит с ведением, выполняя бросок в кольцо (до попадания). Обратно - выполняет ведение любой рукой и передаёт эстафету следующему.  | 1 минута16-18 минут | **Индивидуальный подход к учащимся и исправление ошибок!****После каждой эстафеты, краткий анализ ошибок в целом команды и отдельных учащихся.****Поощрения, подбадривание учащихся!** |
| **III. Заключительная часть 3-5 минут** |
| Организовать учащихся.Развивать внимание учащихся.Воспитывать дисциплину у учащихся. | 1. Построениев одну шеренгу.2. Дыхательные упражнения. Упражнения на внимательность.3. Подведение итогов. Выставление оценок.4. Организованный уход учащихся с места проведения занятия. | 30 сек1 мин1-2 мин15 сек | Обратить внимание на правильность построения (по росту)Выполнение под команды учителя.Обратить внимание на дисциплину учащихся в строю. |